"PTBS"

رواني ناروغ څه ته وايي؟

مور انسانان کله کله ناروغه کيږو. زموږ بدن معمولا اغيزمن کيږي: د بيلګې په توګه، موږ خراب زکام يا د معدې درد لرو. کله چې روح ناروغه شي، دا "روحاني ناروغ" بلل کيږي. روح - دا د يو شخص فکر، احساس او خندا معنی لري. کله چې روح ناروغه وي، خلک اکثرا په سمه توګه نه پوهيږي چې دوی څه وايي يا کوي. هر انسان روح لري. له همدې امله، هرڅوک کولی شي رواني ناروغ شي.

PTBS څه معنی لري؟

PTBS د پوسټ ټراماتيک فشار اختلال لنډيز دی. دا د رواني ناروغۍ لپاره يوه سخته کلمه ده. اغيزمن شوي کسان يو څه تجربه کړي چې په استثنايي ډول ګواښونکي او بد وو. د مثال په توګه، دوی تجربه کړې چې دوی پخپله يا د دوی شاوخوا نور خلک سخت ژوبل شوي او دوی نشي کولی مرسته وکړي. دوی دومره ويره او فشار تجربه کړ چې دا د دوی روح ته زيان رسوي. د روح ټپي کيدو ته رواني ټراما يا يوازې صدمه ويل کيږي. څرنګه چې روح نشي کولی د پيښو سره مقابله وکړي، هغه کسان چې اغيزمن شوي دوی بيا بيا تجربه کوي. د مثال په توګه د خوبونو په بڼه، مګر په دوامداره توګه تکراري يادونو کې. هغه حالتونه چې نورو خلکو ته په بشپړه توګه زيان نه رسوي، د بيلګې په توګه په ښوونځي کې، کله چې پيرود يا په کار کې، کولی شي تاسو ته د هغه څه يادونه وکړي چې تاسو يې تجربه کړې او ويره رامنځته کوي. هغه کسان چې اغيزمن شوي بيا د دوی شاوخوا شاوخوا خلکو ته په نه پوهيدو سره عکس العمل ښيي.

زه څنګه پوهيږم چې يو څوک PTBS لري؟

د رواني ناروغيو له امله، اغيزمن شوي کسان ډير او ډير بيرته راګرځي. هغه شيان چې دوی يې خوښول اوس دوی ته په زړه پوري ندي. د مثال په توګه سپورت، د ملګرو سره ليدنه، ښوونځي يا کار. ناروغان اکثرا خپه وي، ضعيف خوب کوي او ډوخی يا شکمن وي. تمرکز هم ستونزمن دی، نو ځکه ډيری نور نشي کولی خپل کار ته دوام ورکړي يا په ښوونځي کې د اوږدې مودې لپاره تمرکز وکړي. ځکه چې دا يو ښه احساس نه دی چې په دوامداره توګه ويره ولري، هغه کسان چې ځيني وختونه د دې په اړه ډير په غوسه کيږي. دوی بيا چيغې کوي، يو څه وهي يا ماتوي. ځيني الکول څښي ترڅو هغه څه هير کړي چې دوی يې تجربه کړي؛ البته دا کار نه کوي، ځکه چې روح لا هم په دې پوهيږي، او الکول د ښه په پرتله ډير زيان رسوي. ډيری نور چلندونه کيدی شي چې د PTSD شاخصونه دي. دلته يوازې يو څو خورا عام دي.

څوک مرسته کولی شي؟

اغیزمن شوي کسان د هغه چا څخه مرستې ته اړتیا لري چې د رواني ناروغی په اړه پوهیږي. یو رواني ډاکټر ناروغ معاینه کوي، ورسره خبرې کوي، او د ځینو ستونزو سره د مرستې لپاره درمل هم وړاندیز کولی شي. د مثال په توګه، د دې وړتیا ولرئ چې بیا ښه کار وکړئ. په هرصورت، PTBS یوازې د درملو سره نشي درملنه کیدی، له همدې امله درمل په بشپړ ډول غلط درمل دي. د رواني ناروغیو سربیره، رواني پوهان او معالجین په ځانګړي ډول روزل شوي ترڅو د رواني ناروغانو سره کار وکړي. دوی دا په درملنه کې کوي.

درملنه څه شی دی او څومره وخت دوام کوي؟

په درملنه کې، یو رواني معالج په خپل تمرین کې په اونۍ کې یو یا دوه ځله اړوند کس ته غوږ نیسي، له هغه سره خبرې کوي، ممکنه حلونه لټوي او لاربښووني او چلونه وړاندې کوي چې څنګه د بد احساساتو سره معامله وکړي. هغه کولی شي ځانګړي تمرینونه هم لاربښوونه وکړي، لکه د آرامۍ تمرینونه، د حرکت تمرینونه یا تخلیقي تمرینونه لکه نقاشي یا لیکل. د تجربې په اړه خبرې کول د هرچا لپاره ښه دي! دا پخپله هڅه وکړئ. تاسو کولی شئ د هر څه په اړه د خپل ډاکټر، معالج یا پاملرنې کونکي سره خبرې وکړئ او کومې پوښتنې چې تاسو یې لرئ پوښتنه وکړئ. تاسو ډیر صبر ته اړتیا لرئ کله چې تاسو یا تاسو ته نږدې څوک ناروغه وي، ځکه چې رواني ناروغی درملنه د زکام په پرتله ډیر وخت نیسي. درملنه کولی شي څو میاشتې دوام وکړي، ځینې وختونه حتی یو کال.

ایا تاسو باید د رواني ناروغی سره روغتون ته لاړ شئ؟

که تاسو یوه پښه مات کړئ، تاسو باید روغتون ته لاړ شئ ځکه چې دوی کولی شي ستاسو سره ښه مرسته وکړي. د ځینو رواني ناروغیو لپاره، په عمل کې درملنه د دوی د درملنې لپاره کافي ندي. شاید شیان نور ستاسو په هستوګنځي، ستاسو د پاملرنې په ځای یا په کورنۍ کې کار نه کوي، یا ناروغي لا پسې خرابیږي. بیا رواني ډاکټر اړوند شخص د رواني ناروغانو لپاره ځانګړي روغتون ته راجع کوي: د رواني ناروغۍ وارډ. هلته، رواني پوهان او ارواپوهان د معالج په توګه یوځای کار کوي. دلته، هر ناروغ کولی شي د دوی ستونزو ته پاملرنه وکړي تر څو چې دوی ښه شي. هغه د ورځې یا شپې په هر وخت کې د دې لپاره ملاتړ ترلاسه کوي. په رواني وارډ کې پاتې کیدل څو میاشتې دوام کولی شي.

ایا تاسو بیا ښه کیدی شئ؟ کله؟

رواني ناروغي د زکام یا مات شوي پښې په څیر نه رغیږي. رواني ناروغي کولی شي په بشپړه توګه روغ شي، یو څه پاتې کیدی شي، یا دا په یو وخت کې بیرته راشي. د PTBS اخته خلک به هیڅکله په بشپړ ډول هغه څه هیر نکړي چې دوی یې تجربه کړي ، مګر دوی د دې سره مقابله کول زده کوي ، بیا هم ساتیري کوي او پرته له ویرې خپل ژوند تیروي. ځینې وختونه د ناروغی څخه یو څه ښه رامینځته کیږي:

شاید تاسو په هغه څه کې ډېر معنی وموموئ چې تاسو یې کوئ، د هغه څه په اړه ډیر پام وکړئ چې تاسو یې غواړئ، چیرته او له چا سره خپل وخت تیر کړئ، یا تاسو د خپل راتلونکي ژوند یا مسلک لپاره

پالنونه جوړ کړئ. هیله.

ایا زه د یو چا د رواني ناروغ کیدو لپاره ملامت یم؟

رواني ناروغي د هیڅا ګناه نه ده. او دا ستاسو ګناه نه ده چې ستاسو د کورنۍ، ستاسو چاپېریال یا حتی تاسو پخپله ناروغ یاست. دا ناروغي په ښوونځي کې د خرابو درجو، شرارتي چلند یا تاسو له امله نه رامینځته کیږي. هغه کسان چې اغیزمن شوي یو څه ډیر بد تجربه کړي چې دوی نشي کولی پروسس کړي، او دا د ناروغی د پراختیا لامل دی. د هغې چلند تل داسې وي، مهمه نده چې څوک د هغې شاوخوا وي.

ایا داسې نور هم شته چې د PTBS لخوا اغیزمن شوي؟

حتی ډیری ماشومان، تنکي ځوانان او لویان شتون لري چې رواني ناروغه دي. او یو څو یې PTBS هم لري. مګر ځکه چې ډیری خلک شرمیږي یا د دې په اړه د خبرو کولو جرئت نه کوي، دوی ډیری وختونه پدې اړه هیڅ نه پوهیږي. ډیری وخت، خلک داسې نه ښکاري چې دوی ذهني ناروغه دي ځکه چې دوی بنداژ یا

پلستر نه اغوندي. تاسو کولی شئ د دوی چلند او مزاج څخه ووایاست.

ایا زه کولی شم له زیانمنو سره مرسته وکړم؟ زه باید څنګه چلند وکړم که زما د حوالي شخص (مور او پلار، خپلوان، پیژندونکي) اغیزمن شي؟

تاسو ته نږدې یو څوک درلودل چې رواني ناروغ وي اسانه کار نه دی. قربانیان باید مسلکي مرسته وغواړي. د اغیزمنو خلکو سره د مرستې غوره لاره د خپل ځان ښه پاملرنه ده. دا پدې مانا ده چې تاسو باید د خپلو ملګرو سره مینه وکړئ، سپورت وکړئ، لوبې وکړئ او خندا وکړئ. که تاسو احساس کوئ چې تاسو دا نور نشئ کولی یا باید ونه کړئ، د دې په اړه د یو بالغ سره خبرې وکړئ چې تاسو یې باور لرئ. دا کیدی شي ستاسو پالونکي، ښوونکي، ډاکټران، او نور وي. البته تاسو کولی شئ ملاتړ وکړئ، په کورنی کې مرسته وکړئ، د کوچنیو ورونو پالنه وکړئ - مګر مسؤلیت د لویانو سره دی. که تاسو داسې احساس کوئ چې ستاسو لپاره هرڅه ډیریږي یا کارونه خورا ستونزمن دي، تاسو اړتیا لرئ یو چا ته ووایاست چې مرسته ترلاسه کړي. شاید دا ستاسو لپاره هم ښه وي چې د ځان لپاره د اعتکاف ځای رامینځته کړئ - د مثال په توګه په اپارتمان کې یو آرامه کونج ، بهر یو ټاکلی او خوندي ځای چیرې چې تاسو شاتګ کولی شئ ، پخپله اوسئ او خپل بیټری چارج کړئ.

زه له چا سره اړیکه ونیسم که چیرې دا دومره خراب شي چې زه نه پوهېږم څه وکړم؟

که تاسو یا ستاسو نږدې څوک خراب شي، دوی ډېر الکول څښي، مخدره توکي کاروي، یا داسې څه پېښېږي چې تاسو ډېر ډاروي، تاسو کولی شئ او باید مرسته وغواړئ. دا غوره ده چې د یو بالغ سره خبرې وکړئ چې تاسو باور لرئ. دا خپلوان، ګاونډیان، ښوونکي، ډاکټران، ساتونکي، دumA Team ټیم او نور ډېر څه کیدی شي. ځینې وختونه یوازې یو کس ته ویل کافي ندي؛ ځکه چې که هغه ښه نه پوهېږي، نو غوره ده چې بل چا ته ووایاست. تر هغه چې تاسو احساس نه لرئ چې مرسته په حقیقت کې ورکول کیږي.

که تاسو د چا سره د خبرو کولو فکر نشئ کولی، په آلمان کې د ټولو ماشومانو او ځوانانو لپاره د تلیفون شمیره شتون لري. تاسو کولی شئ د ورځې او شپې په وخت کې د آلمان له هر ځای څخه د "کومر په وړاندې شمیره" وړیا تلیفون وکړئ: 333 0 111 00 8 0.

او که زه متاثره شم بیا څه وکړم؟

نه ډار. رواني ناروغي هم یو بشپړ طبیعي شی دی چې هرچا ته پیښ کیدی شي. دا ستاسو لپاره هم مهمه ده چې مسلکي مرسته ترلاسه کړئ. تاسو کولی شئ دا د خپل ډاکټر یا معالج څخه ترلاسه کړئ. د یو بالغ سره اړیکه ونیسئ چې تاسو باور لرئ څوک به ستاسو سره د مسلکي مرستې په موندلو کې مرسته وکړي. دا کیدای شي ډاکټران، ښوونکي، ساتونکي وي، مګر نور لویان هم وي چې تاسو باور لرئ. همدا خبره دلته هم تطبیقیږي: کله کله یوازې یو کس ته ویل بسنه نه کوي. ځکه چې که هغه ښه نه پوهېږي، نو غوره ده چې بل چا ته ووایاست. تر هغه چې تاسو احساس نه لرئ چې مرسته په حقیقت کې ورکول کیږي.

هر هغه څوک چې تاسو کولی شئ د-umA Team ټیم دی، کوم چې په ځانګړي توګه ستاسو لپاره شتون لري. تاسو کولی شئ په کور پاڼه کې د اړیکو توضیحات ومومئ.